



## CORSO ISTRUTTORE DI ACQUA FITNESS

**ORE 8.30/ 9.00 ACCREDITO**

**9.00/10.30 IL FITNESS IN ACQUA:**

ANALISI DELL'ATTIVITA' -

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFERENTI TIPOLOGIE DI LEZIONE

UTILIZZO DELL'ATTRITO E DELLE RESISTENZE

LA POSTURA E L'EQUILIBRIO IN ACQUA

**10.30/13.00**

LEZIONE PRATICA IN PISCINA

**13.00/14.00 PAUSA**

**14.00/15.30**

BENEFICI E LIMITI DELL'ATTIVITA' MOTORIA IN ACQUA

LA MUSICA E SUO UTILIZZO DURANTE LE LEZIONI

COSTRUZIONE DI UNA LEZIONE BASE: LE DIVERSE FASI DELLA LEZIONE

PRINCIPI DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE, LA COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE

PICCOLI E GRANDI ATTREZZI E LORO UTILIZZO

**15.30/18.00**

LEZIONE PRATICA IN PISCINA